

日本人成人の健康情報認知状況とプロモーション施策の検討

中村好男

(早稲田大学スポーツ科学学術院)

Awareness and Promotion Strategy of Health Information among Japanese Adults

Yoshio Nakamura

(Faculty of Sport Sciences, Waseda University)

健康づくりの研究分野においては、研究成果を国民に対して積極的・戦略的に発信し、普及啓発を図っていくことが求められる。筆者らは、“健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド）”と“筋力トレーニング（筋肉を鍛えること）”に注目して、その認知状況と効果的なプロモーション施策の開発に向けた研究に従事している。本稿では、その成果の一部を報告する。

研究1—エクササイズガイドの認知状況と歩行習慣との関連—

【目的】エクササイズガイド（以下EG）の認知状況と歩行習慣との関連性を検討することであった。

【方法】社会調査モニタ1726名にWeb調査を実施した。調査項目は、EG、健康日本21、食事バランスガイドの認知状況と、歩行習慣（1日1万歩歩行）であった。 χ^2 検定を用いて各施策の認知状況と歩行習慣との関連を分析した。

【結果】EGの認知状況は、「内容を知っている」が1.4%、「聞いたことはあるが内容は知らない」が11.0%、「聞いたことがない・今回の調査で始めて知った」が87.6%であり、他の施策より認知状況が低かった。EG認知者の方が歩行習慣者の割合が多かった。他の施策の認知と歩行習慣との関連性は認められなかった。

【結論】EGの認知度は低いものの、EGの普及は歩行習慣者の増大に貢献する可能性がある。

研究2—日本人成人における筋力トレーニングに対する認知とその世代間差—

【目的】成人が筋力トレーニング（以下筋トレ）と認識している運動種目を明らかにすることと、中高齢者は強度の低い活動を筋トレと認識しているか検討することであった。

【方法】社会調査モニタ1636名にWeb調査を実施した。計14種の運動の中から、「筋肉を鍛えることを目的とした運動」に当てはまると思う運動全てを選択させた。各種目の回答割合と年齢階層との関連を χ^2 検定にて検証した。

【結果】筋肉を鍛えることを目的とした運動と回答した者の割合は、腹筋運動や背筋運動が82.1%、腕立て伏せが72.3%、ダンベルが66.4%、トレーニングマシンが62.1%、スクワットが58.2%、ゴムバンドやチューブが55.7%、水泳が55.6%、階段や坂道の上り下りが46.7%、ウォーキングが32.5%、ストレッチが31.7%、ジョギングが30.4%、ヨガが18.0%、掃除が13.9%、子どもと遊ぶことが9.4%であった。中高齢者が筋肉を鍛えることを目的とした運動と認識している傾向にある種目は、階段や坂道の上下り、ウォーキング、ストレッチであった。

【結論】成人が認識している筋トレと、米国スポーツ医学会やEGが推奨する筋トレとの間には不一致があるだろう。

研究3—筋力トレーニング行動の変容ステージに関連する要因—

【目的】筋トレ行動の各変容ステージに属する集団の特徴と、筋トレに対するセルフ・エフィカシー（以下SE）と変容ステージとの関係を検討することであった。

【方法】社会調査モニタ5177名にWeb調査を実施した。調査項目は、筋トレ行動の変容ステージ、筋トレ内容、筋トレに対するSE、人口統計学的変数であった。各変容ステージに属する集団の特徴は χ^2 検定とKruskal-Wallis検定を、SEと変容ステージとの関係は多項ロジスティック回帰分析を用いて解析した。

【結果】変容ステージの分布は、前熟考期が39.5%、熟考期が25.1%、準備期が21.0%、実行期が5.6%、維持期が8.8%であった。自宅（74.3%）で、自重負荷（60.4%）により、自己流で実践（85.1%）している者が最も多かった。女性、中高齢者、無職者、既婚者、低学歴者、低収入者のほうが、変容ステージが初期段階に属していた。変容ステージが後期段階になるほど、SEが上昇する傾向にあった。

【結論】SEを高める等の筋トレ実施を促す普及法を開発する必要がある。変容ステージが初期段階に属する傾向にある集団は、普及ターゲットの1つだろう。